

ほけんだより 2月

令和8年 2月
春木中学校 保健室
NO.10



1月中は雪が舞う日もあり、本格的な寒さを感じる季節となりました。1月中旬ころより本校でも発熱や風邪症状のある人が多くみられるようになり、インフルエンザB型が流行しています。「2学期中にインフルエンザにかかったよ」という人も、再度かかる可能性がありますので『手洗い・うがい・換気』の感染症対策を続けましょう。風邪症状のある人はマスクをすることも感染予防につながります。



風邪かも
安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも
病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。

風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP

- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

試験中 頭が真っ白になってしまったときは

深呼吸する

緊張するのとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

今まで数多くのテストをこなしてきたみなさんですから、「いつも通りに」「落ち着けば大丈夫」と自分自身に言い聞かせてみましょう。
体調が悪いと100%の実力を発揮することが難しくなります。生活習慣を整えておく(夜更かししない)・普段から飲んでいる薬(頭痛薬など)がある人はカバンに入れておく・当日は朝ご飯を食べる(食べ過ぎない!!)など、体調を管理しておくことも大切です。

大丈夫!

いつも通り

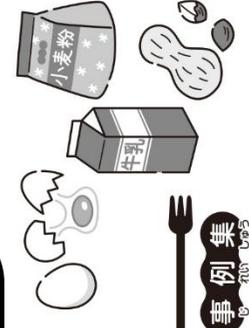
大丈夫

落ち着いて

2月14日はバレンタインデーです。家族や友人にチョコレートやお菓子を贈ろうと考えている人もいるかと思いますが、お菓子によく使用され、アレルギー症状の出やすい「乳製品・卵・小麦・ナッツ類」のほかに、普段食べている食物であっても体調によってアレルギー症状が出ることもあります。食物アレルギーは命にかかわることが大切です。贈る方ももらう方も、意識しておくことが大切です。

2月20日は// アレルギーの日

思わぬところに危険が...



食物アレルギー事例集

食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる物質に免疫機能が過剰に反応してしまう現象です。かゆみや蕁麻疹、呼吸困難など様々な症状が引き起こされます。重症化すると命に関わることもあります。

事例① 牛乳アレルギーのAさん

食べなくても症状が出る!?



ア レルギーの原因となる食べ物や皮膚や粘膜に付いたり、鼻から吸い込んだりするだけでもアレルギー症状が出る場合があります。食べていなくても注意が必要です。

事例② 卵アレルギーのBさん

いつも食べているお菓子だったのに...



安 全だと思っていた商品でも、原材料が変更される場合があります。見た目が似ている別の商品を間違えて手にしたりする可能性もあります。食品表示は毎回確認しましょう。

事例③ アレルギー既往のないCさん

運動をしたらアレルギー症状が出た!?



普 段食べていて問題がなかった食べ物でも、食後2~4時間以内に運動をすると、命に関わることもある全身症状（アナフィラキシー）が急速に現れることがあります。

食物アレルギーがある人も一人ひとりができること

食べ物の交換は避ける

食べ物や飲み物をこぼさない

アレルギーの友だちが苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶ